

приводит к переходу его на новый более здоровый уровень функционирования. Человек просто не может жить без движения и нагрузок. Чрезмерные и вредные нагрузки приводят к болезни и гибели, а оптимальные – к оздоровлению и к продлению жизни.

Неудивительно, что правила здорового образа жизни заложены в библейских заповедях. Если человек настроен на положительные ценностные ориентации, то у него здоровый дух, здоровые поступки, здоровое поведение и здоровый образ жизни.

### **Библиографический список**

- 1) Физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://go.utmn.ru/?p=2648>
- 2) Райфшнайдер Т.Ю. Профилактика распространения ВИЧ-инфекции и формирования здорового образа жизни в рамках деятельности ФГНУ «ЦПВ и СППДМ», г. Москва [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://cipv.ru/pages>
- 3) Современные физкультурно-оздоровительные технологии [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/books/xxpi/2009N3/p33-40.htm>

**И. В. Овчинников, А. В. Втюрин, В. А. Коршунова, И. Н. Коршунова**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

### **НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ РАСПРОСТРАНЕНИЯ КУРЕНИЯ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ**

Вредные привычки оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности. В данный

момент эта проблема стала поистине глобальной. В жизни современного общества особо выделяют проблемы, связанные с табакокурением. Большое распространение данное явление получило в молодёжной среде. Согласно оценкам ВОЗ, ежегодно от обусловленных табаком болезней умирает около 5 миллионов человек. Если нынешние тенденции распространения курения будут сохраняться, то к 2030 году 10 миллионов человек будут ежегодно погибать от табака.

Цель исследования: анализ причин приобщения к табакокурению молодых людей в возрасте 17-20 лет.

Задачи исследования: анализ литературы по проблеме табакокурения, проведение анкетирования среди студентов разных образовательных учреждений, определение типа курительного поведения, оценка степени никотиновой зависимости и степени мотивации к отказу от курения, анализ полученных результатов.

Объект исследования: молодые люди в возрасте 17-20 лет – студенты высших и средних профессиональных учебных заведений г. Екатеринбурга и г. Ревда.

Предмет исследования: изучение причин распространения никотиновой зависимости среди молодых людей в возрасте 17-20 лет.

Материалы и методы исследования: исследование проводилось среди студентов I курса в ГОУ ВПО Уральская Государственная медицинская академия Росздрава, Ревдинский филиал ГБОУ СПО Свердловский областной медицинский колледж, НОУ СПО «Уральский экономический колледж» Ревдинский филиал и ГОУ ВПО Российский государственный профессионально-педагогический университет.

Метод следования – анкетирование. Тип курительного поведения оценивался при помощи анкеты D.Horn, степень никотиновой зависимости оценивалась по тесту Фагерстрема, степень мотивации к отказу от курения изучалась при помощи специального теста. Все анкеты и тесты,

используемые в исследовании, применяются в практическом здравоохранении.

В исследовании принимало участие 48 студентов, из них 23 - студенты медицинских образовательных учреждений.

Основываясь на проведенных исследованиях, можно сделать вывод, что студентам присущ разный тип курительного поведения, однако у студентов I курса ГОУ ВПО УГМА чаще встречаются следующие типы курительного поведения: «Стимул» более 85% (60% юноши) и «Расслабление» 90% (52% девушек). Для студентов I курса ГОУ ВПО РГППУ характерны следующие типы курения: «Игра», «Поддержка» и «Рефлекс». Вместе они составили чуть больше 90% (причем для девушек в 50% случаев характерен тип «Игра», а для юношей – «Игра» и «Поддержка» характерны у 50%, а «Рефлекс» у 74% курящих).

Самое большое количество студентов с типом курения «Расслабление» наблюдается в Ревдинском филиале ГБОУ СПО СОМК (90%, причем встречается преимущественно у девушек). В НОУ СПО УЭК Ревдинский филиал наблюдается самое большое количество студентов с типом курительного поведения «Жажда» – 90% курящих, из которых 60% составляют юноши.

Самая сильная мотивация к отказу от курения наблюдается у обучающихся в Ревдинском филиале ГБОУ СПО СОМК - около 80% ответивших, по 50% - у студентов ГОУ ВПО РГППУ и НОУ СПО УЭК Ревдинский филиал и самая малая мотивация наблюдается у студентов I курса ГОУ ВПО УГМА – чуть больше 20%.

Однако самое большое количество студентов с высокой никотиновой зависимостью наблюдается в Ревдинском филиале ГБОУ СПО СОМК (30%) и ГОУ ВПО РГППУ (25%), в ГОУ ВПО УГМА (22%), самое малое количество студентов с высокой никотиновой зависимостью в НОУ СПО УЭК Ревдинский филиал (10%).

Студентами медицинского колледжа под руководством преподавателей были подготовлены раздаточный материал и презентация о вреде курения, проведены беседы со студентами ГОУ ВПО РГПУ, ГБОУ СПО СОМК и ГОУ ВПО УГМА.

Результаты повторного тестирования показали, что у студентов степень мотивации к отказу от курения возросла, а несколько человек бросили курить. Желание сохранить крепкое здоровье – важная социальная потребность человека, необходимое условие полноценной жизни, высокой творческой активности, счастья. Желаем всем избавиться от вредных привычек или вообще их не иметь.

### **Библиографический список**

1. Васильченко Е.А. Табакокурение. - М., 2000
2. Горин А.Г. Курение и молодежь. - Киев, 2002
3. Еременко Е.С. Вред курения. - Минск, 2002

**А. Опфер, Е. Б. Ольховская**

Российский государственный профессионально-педагогический университет, Екатеринбург

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ**

Реформирование образовательной системы высшей школы, интенсификация учебной деятельности и переход от традиционной организации учебного процесса к инновационным технологиям, существенным образом повышает требования к состоянию здоровья студентов. По разным данным Министерств образования и здравоохранения количество практически здоровых выпускников российских школ